

## **13-19 ноября Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)**

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом проводится ежегодно в большинстве стран мира 14 ноября – в день рождения канадского врача и физиолога Фредерика Бантинга, который вместе с врачом Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина – лекарства, спасающего жизнь людям, больным диабетом.

Диабет – это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия (повышенный уровень содержания сахара в крови), что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов (ретинопатия, нефропатия, синдром диабетической стопы, макрососудистая патология).

Сахарный диабет (СД) относится к категории социально значимых неинфекционных заболеваний с эпидемическими темпами роста распространенности.

В 2019 году в мире умерло 4,2 миллиона человек от сахарного диабета. К 2030 году диабет станет седьмой причиной смерти во всем мире.

В настоящее время известно два типа сахарного диабета (СД).

СД первого типа – инсулинозависимый, юношеский или детский, для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить.

СД второго типа – инсулиннезависимый, диабет взрослых людей, развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Большинство больных диабетом страдают от СД 2 типа, что в значительной мере является результатом избыточного веса и физической инертности. Симптомы заболевания могут быть не ярко выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Во всем мире обеспокоены увеличением гестационного сахарного диабета (ГСД), который развивается или впервые выявляется у молодых женщин во

время беременности. ГСД является серьезным угрозой для здоровья матери и ребенка. У многих женщин с ГСД беременность и роды протекают с осложнениями, такие как высокое кровяное давление, большой вес при рождении младенцев и осложненные роды. У значительного числа женщин с ГСД в дальнейшем развивается СД 2 типа, что приводит к дальнейшим осложнениям. Чаще всего ГСД диагностируется во время пренатального скрининга.

Кроме того, имеются здоровые люди, у которых отмечается пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН), которые являются промежуточными состояниями между нормой и СД. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску заболевания диабетом 2 типа, но этого может и не произойти.

Профилактика СД должна осуществляться на трех уровнях: популяционном, групповом и на индивидуальном уровне. Очевидно, что профилактика в масштабах всего населения не может проводиться только силами здравоохранения, требуются межведомственные планы по борьбе с заболеванием, создание условий для достижения и поддержания здорового образа жизни, активное вовлечение в этот процесс различных административных структур, повышение информированности населения в целом, действия по созданию благоприятной, «недиабетогенной» окружающей среды.

Врачи терапевтического профиля часто встречаются с пациентами, входящими в группу риска развития СД (это больные с ожирением, артериальной гипертонией, дислипидемией). Именно эти врачи должны первыми «забить тревогу» и провести малозатратное, но важнейшее исследование для выявления СД – определение уровня глюкозы в крови натощак. В норме этот показатель не должен превышать 6,0 ммоль/л в цельной капиллярной крови или 7,0 ммоль/л в плазме венозной крови. При подозрении на наличие СД врач должен направить пациента к специалисту-эндокринологу. Если пациент имеет несколько факторов риска развития СД (окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин, уровень артериального давления более 140/90 мм рт. ст., уровень холестерина крови более 5,0 ммоль/л и триглицеридов крови более 1,7 ммоль/л, наследственную отягощенность по СД и др.), то врачу также необходимо направить больного к эндокринологу.

К сожалению, врачи первичного звена не всегда имеют настороженность в отношении СД и «пропускают» начало заболевания, что приводит к позднему обращению больных к специалистам и развитию необратимых сосудистых осложнений. Поэтому так важно проведение массовых скрининговых обследований, в том числе диспансеризации населения и профилактических

осмотров, направленных на раннее выявление факторов риска развития СД 2 типа.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания СД 2 типа. Чтобы способствовать предупреждению СД 2 типа и его осложнений необходимо следующее: добиться здорового веса тела и поддерживать его; быть физически активным – по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение дня; для контролирования веса необходима дополнительная активность; придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров; воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Ранняя диагностика и лечение являются ключевыми для предотвращения осложнений СД и достижения здоровых результатов.

## Симптомы сахарного диабета

Сухость во рту, жажда

Ухудшение зрения

Плохое заживление порезов и царапин

Учащенное мочеиспускание

Ощущение «мурашек», онемение и покалывание в стопах

### Профилактика (диабета второго типа)

- ✓ Снижение веса
- ✓ Увеличение физической активности - не менее 30 мин 5 дней в неделю
- ✓ Увеличение потребления продуктов, богатой клетчаткой (фрукты и овощи)
- ✓ Ограничение сладкой и жирной пищи, сладких и газированных напитков
- ✓ Регулярное питание небольшими порциями 5-6 раз в день

Официальная страница Администрации Белозерского муниципального района